2.073 Nátierka z rybieho filé
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé	1,00	1,00	1,30	1,30	1,60	1,60	2,00	2,00
olej	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
maslo	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40	1,80	1,80
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,43	0,60	0,51
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
citróny	0,30	0,12	0,30	0,12	0,40	0,16	0,50	0,20
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Cibuľu očistíme, pokrájame a speníme na oleji. Pridáme umyté na kocky nakrájané rybie filé, ktoré udusíme vo vlastnej šťave. Udusené filé pomelieme, pridáme maslo, očistenú na jemno nakrájanú cibuľu, dochutíme soľou, citrónovou šťavou a vyšľaháme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	369	89	0,96	9,3	0,6	0,4	0,1	5,7	0,0	0,051	0,0	0,0	0,9	0,0
B	437	105	1,23	11,0	0,6	0,5	0,1	7,2	0,1	0,061	0,0	0,0	1,1	0,0
C	525	126	1,52	13,1	0,9	0,6	0,2	8,8	0,1	0,071	0,0	0,0	1,4	0,0
D	676	162	1,90	17,0	1,2	0,7	0,2	11,0	0,1	0,092	0,0	0,0	1,7	0,0